



VIVIR EN CONSONANCIA CON TUS VALORES.

EJERCICIOS PARA CONOCER CUÁLES SON TUS VALORES Y VIVIR EN CONSONANCIA CON ELLOS.





¿CUÁLES SON TUS VALORES?

A continuación, te dejo la lista de valores de los autores Ros y Gran (1991). Te invito a que leas tranquilamente la lista de valores y elijas los 10 que más te representan.

Igualdad	Igualdad de oportunidades para todos.	Reciprocidad de favores	Evitar estar en deuda con los demás.
Armonía Interna	En paz conmigo mismo.	Creatividad	Originalidad, imaginación.
Poder social	Control sobre los demás, dominio.	Un mundo en paz	Libre de guerras y conflictos
Placer	Gratificación de deseos.	Respeto por la tradición	Mantener las costumbres conservadas a lo largo del tiempo
Libertad	Libertad de acción y pensamiento.	Amor maduro	Relación profunda de intimidad emocional y espiritual.
Trabajo	Ganarse dignamente la vida.	Autodisciplina	Autocontrol, resistencia a las tentaciones.
Una vida espiritual	Énfasis en aspectos espirituales no materiales.	Distanciamiento	De las inquietudes mundanas.
Sentimiento de pertenencia	Sentimiento de que otros se preocupan por mí.	Seguridad familiar	Seguridad para los seres que amo.
Orden social	Estabilidad de la sociedad.	Reconocimiento social	Respeto, aprobación de los demás.
Una vida excitante	Experiencias estimulantes.	Unión con la naturaleza	Integrarse con la naturaleza.
Tener sentido en la vida	Una meta en la vida	Identidad nacional	Definición como pueblo.



Buenos modales	Cortesía, buenas maneras.	Una vida variada	Llena de desafíos, novedad y cambio.
Riqueza	Posesiones materiales, dinero.	Sabiduría	Comprensión madura de la vida.
Seguridad nacional	Protección de mi nación de enemigos.	Autoridad	El derecho a liderar o mandar.
Autorrespeto	Crear en mi propia valía	Amistad verdadera	Amigos cercanos que me apoyen.
Un mundo de belleza	Belleza en la naturaleza y en las artes.	Aceptando mi parte en la vida	sometiéndome a las circunstancias de la vida.
Justicia social	Corregir injusticias, preocuparse por los débiles.	Honesto	Genuino, sincero.
Independiente	Confiado en mí mismo, autosuficiente.	Conservando mi imagen pública	Protegiendo mi "imagen".
Moderado	Evitando los extremos en situaciones y acciones.	Obediente	Cumplidor de mis deberes y obligaciones.
Leal	Fiel a mis amigos, a mi grupo.	Inteligente	Lógico, que piensa.
Ambicioso	Trabajador infatigable, con aspiraciones.	Ayudando	Trabajando por el bienestar de los demás.
Abierto	Tolerante con diferentes ideas y creencias.	Disfrutar de la vida	Disfrutar de la comida, el sueño, el ocio.
Humilde	Modesto, pasa inadvertido.	Devoto	Manteniendo creencias y fe religiosas.
Atrevido	Busca aventuras y riesgos.	Responsable	Digno de confianza, fiable.
Protector del medio ambiente	Conserva la naturaleza.	Curioso	Interesado por todo, indagador.
Influyente	Teniendo impacto sobre las personas y acontecimientos.	No rencoroso	Dispuesto a perdonar a los demás.



Honra a los padres y mayores	Mostrándoles respeto.	Logra éxitos	Consigue metas.
Eligiendo mis propias metas	Seleccionando mis propios objetivos.	Limpio	Asedado y ordenado.
Sano	No estar enfermo física o mentalmente		
Capaz	Competente, efectivo, eficaz.		

¿HAS ELEGIDO TUS 10 VALORES?

Ahora quiero que te “mojes”. Dado que solemos guiarnos por 4-5 valores fundamentales te propongo que de esos 10 elijas los 5 más importantes para ti.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

EMPEZAMOS CON EL PROCESO DE AUTOCONOCIMIENTO:

El segundo paso después de que hayas elegido tus 5 valores principales es iniciar el proceso de autoconocimiento. Para ello voy a hacerte una serie de preguntas que te ayudarán:

1. **¿Cuáles son tus principales sueños?** Cuando lo pregunto en consulta les digo a las personas que acompaño que se trata de hacer una lluvia de ideas cómo si fuésemos niños y se le pidiésemos a los Reyes Magos. Si no tuvieses que preocuparte por el dinero, ¿qué es lo que te gustaría hacer?



2. Imagina que mañana te dicen que te quedan 5 días de vida: ¿Qué te gustaría hacer durante esos 5 días?

3. ¿Cómo te definirías?

4. ¿Cuáles son tus principales fortalezas?

5. ¿Qué aspectos te limitan en tu vida? Es decir, qué te impide vivir como te gustaría.



6. **¿En qué área de tu vida te gustaría empezar a cambiar (personal, laboral/académico, familiar, de pareja, social).**

EMPIEZA EL CAMBIO

Una vez has reflexionado acerca de las cuestiones anteriores vamos a volver a los valores. **¿Crees que tu jerarquía de valores es adecuada para conseguir lo que te has propuesto en los apartados anteriores? Sino es así, piensa en que jerarquía de valores ideal te ayudaría a conseguir tu cambio y elige de nuevo 5 de ellos:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PLAN DE ACCIÓN

¿Qué pasos crees que puedes dar para acercarte a la lista de valores anteriores?

Recuerda que deben ser pasos concretos que te ayudarán a iniciar el proceso de cambio y vivir en consonancia con tus valores.

Después de realizar estos ejercicios y teniendo en cuenta tu jerarquía de valores ideal. **¿Qué cambios vas a empezar a hacer en tu vida para vivir de forma plena? ¿Qué vas a empezar a hacer mañana para acercarte a tus valores?**

Te recuerdo que el miedo es una emoción que suele surgir en todo proceso de cambio. La terapia psicológica puede ayudarte a vivir en consonancia con tus valores y a vivir de forma plena. Recuerda también que mediante la terapia psicológica vas a encontrar el acompañamiento necesario para realizar el cambio que necesites. Te mando un fuerte abrazo y espero que este cuaderno te sirva para iniciar una vida plena.

